

第 13 回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

RY1090

メニュー名

お花畑ミルフィーユ



学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校

2 年

H・I

PR 文

私はいつも料理を作ってくれる母に向けてこの料理を作りました。
味は三種類つくり、花に見立てたきゅうりとハムも添えてはなやかさを演出しました。
花の形をしたハムは、幼稚園に通っていた頃よく母がお弁当に入れてくれていたものです。そんな思い出もこの料理に入れました。

調理時間

60 分

材料

パイシート(1 枚)
人参(1/4 本)
キャベツ(1/6)
ツナ缶(1/2 缶)
マヨネーズ(大さじ 2)
味噌(小さじ 1)
卵黄(1 個)
塩(小さじ 1)

作り方

- ①キャベツを千切りして、ポリ袋に千切りキャベツと塩を入れる
 - ②きちんともんだらしばらく放置する
 - ③パイシートを解凍する
 - ④ツナとマヨネーズ大さじ 1 をよく混ぜる
 - ⑥パイシートを花形と四角に切り、オープン板にのせて表面に卵黄を塗る(均一に)
 - ⑦200 度のオープンで 15 分程焼く⑧人参をおろし器ですりおろし、水をしぼる
 - ⑨すりおろした人参とマヨネーズ大さじ 1 と味噌を混ぜる(しっかりとまざるように)
 - ⑩キャベツの入った袋に数ヶ所爪楊枝で穴をあけて水を絞る(しっかりと)
 - ⑪パイが焼けたら、④、⑨、⑩で作ったものをそれぞれ挟む
 - ⑫スライサーできゅうりをスライスして、2、3枚重ねてまいて、取れないように爪楊枝でそれぞれ固定する
 - ⑬ハムを半分折って直線の方に 1cm くらいの切り込みを 5 箇所入れて巻く
 - ⑭きゅうりがさしてある爪楊枝にそれぞれハムもさす
 - ⑮⑪と⑭で作ったものをお皿に盛り付ける
- 完成

